

# Crème/lait de riz et d'avoine : végétal et zéro déchet !

Aujourd'hui, il existe de nombreuses alternatives végétales aux produits laitiers. Crèmes, laits, yaourts ou fromages peuvent se faire à base d'oléagineux, légumineuses (soja) et céréales. Ces végétaux étant souvent disponibles en vrac et, de nombreuses recettes existant, vous pouvez réaliser ces produits vous-même et de façon zéro déchet !

Voici deux recettes permettant de faire de la crème et du lait végétal : une au riz et l'autre à l'avoine.

## Crème/lait de riz :

### *Base de départ :*

- 200 g de riz
- 750 ml d'eau
- quelques gouttes d'huile végétale de votre choix

1. A l'aide d'un mixeur, broyez les grains de riz pour obtenir une poudre fine. La poudre peut être conservée si vous en avez trop.
2. Versez la poudre de riz dans une casserole, versez-y l'eau avec l'huile et faites chauffer à feu moyen pendant 15 min en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, le riz va épaissir et lorsque le mélange devient consistant (n'est plus liquide), vous pouvez couper le feu. Le résultat correspond à la base qui servira à la crème ou au lait de riz. Si vous n'utilisez pas tout, la base peut être conservée en bocal au congélateur ou au frigo (quelques jours dans ce cas).

## **Crème/lait de riz :**

- 250 g de base ci-dessus
- de l'eau : **75** ml pour la **crème** et **750** ml pour le **lait**
- **options** : vous pouvez ajouter sel, ail, épices, herbes, jus de citron, sucre, cacao, fruits, vanille, etc. la crème et le lait peuvent en effet servir tels quels ou comme base pour sauces, appareils à tartes et gâteaux, salés ou sucrés, boissons fruitées ou chocolatées !

Mettez la base dans un mixeur avec l'eau et mixez jusqu'à avoir une crème/lait homogène. Si la texture vous plaît alors c'est terminé ! Sinon, rajoutez de l'eau pour avoir la bonne texture et dosez vos options en conséquence (peut manquer de sel si on rajoute de l'eau par exemple).

## **Crème/lait d'avoine :**

Ces recettes permettent d'utiliser toute la céréale même l'okara.

### **Lait**

- 70 g flocons d'avoine
- 1 L d'eau

Il est très facile d'obtenir du lait à partir d'avoine : un peu de flocons d'avoine dans un bol avec de l'eau et vous avez votre p'tit dej lait + céréales en remuant un peu. Bon c'est quand même meilleur en ajoutant quelques trucs comme des fruits secs, noix ou autres céréales et graines. Aussi, pour faire le lait, il suffit de :

1. Mixer des flocons d'avoine avec l'eau.
2. Filtrer le tout grâce à une passoire très fine, une étamine ou un tissu afin de retirer les résidus d'avoine dits "okara". Le lait peut être conservé quelques jours au frigo.

Vous pouvez boire le lait tel quel ou bien le parfumer avec un

peu de sucre, vanille, fruits pressés/mixés ou cacao pour lui donner différentes saveurs, ou encore l'utiliser comme ingrédient pour faire des sauces, gâteaux et autres préparations.

## **Crème :**

- l'okara obtenu en faisant le lait
  - 400 ml d'eau
  - 1 c-à-s de fécule de pomme de terre (si vous avez pas vous pouvez remplacer par des patates écrasées)
  - options (comme avec la crème de riz : personnalisez en fonction de ce que vous voulez en faire)
1. Versez l'eau et l'okara dans une casserole à l'aide d'une cuiller en bois. Faire cuire 20 à 30 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps.
  2. Ajouter la fécule de pomme de terre en fin de cuisson, puis fouettez le mélange et laisser bouillir quelques minutes.
  3. Mixer ensuite le tout de façon à avoir une crème homogène, vous pouvez ajouter vos options à cette étape. Pour régler la texture, mettre plus ou moins d'eau ou plus ou moins de fécule.

## **Recette Bonus !**

Vous n'êtes pas obligé de faire du lait pour réaliser la crème d'avoine et pouvez la réaliser directement :

1. mixez d'abord les flocons d'avoine seuls
2. Faites bouillir 160 à 320 g d'eau (selon la texture désirée), couper le feu aux premiers bouillons
3. Ajoutez dans l'eau les flocons mixés, 3-4 cuillers d'huile (olive, colza, etc.) une pincée de sel et de sucre.
4. Bien mélanger (avec fouet si possible) puis laissez reposer plusieurs heures pour que la crème épaississe.

Voilà, si ces recettes vous ont plu vous pouvez les retrouver ci-dessous, leurs auteures faisant d'autres recettes qui pourraient vous plaire.

- [“Recette lait crème de riz”](#) de la chaîne youtube **La vie est belle au naturel**
  - [“DIY : crème et lait d'avoine”](#) blog **les expériences d'Omry**
  - [“Crème végétale d'avoine”](#), **blog 1,2,3 veggie**
  - Plus d'infos pour [remplacer les produits laitiers](#) sur la page “Veganpratique” de l'association **L214**
- 

## Trame noire

### ***Projet d'initiative et de communication d'étudiants***

Dans le cadre de leur formation, des étudiants de BTS Gestion et Protection de la Nature du lycée Suscinio (Kevin Dornic, Gwendoline Visage et Abdallah Bellouza) avaient initialement décidé de mener leur Projet d'Initiative et de Communication sur la Trame noire et l'astronomie afin de mieux faire connaître au public l'importance que représente cet « *ensemble de corridors écologiques caractérisés par une certaine obscurité et empruntés par les espèces nocturnes* ». Pour cela, ils avaient décidé d'organiser un stand d'informations sur la place du marché de Locquirec.

Du fait de l'épidémie du Covid-19 et du confinement, il n'était évidemment plus possible de le concrétiser. Pour remédier à cela, les étudiants ont maintenu leur idée en créant une page Facebook, [Trame Noire et Prévention](#), alimentée

tous les deux jours et permettant à tous de découvrir les mystères de la vie nocturne.

Ils y abordent la pollution lumineuse générée en temps normal par les activités humaines en apportant des solutions pour préserver les espèces nocturnes. Ils évoquent aussi les réglementations actuelles, apportent des notions d'astronomie et proposent des fiches-espèces pour en savoir plus sur la faune de nuit locale. Ils espèrent ainsi, une fois la vie « normale » revenue, que les activités humaines prendront davantage en compte cette indispensable Trame noire.

Leur page Facebook : [Trame Noire et Prévention](#)

---

## Une photo, un récit

### *Exposition naturaliste et sensibilisation virtuelle*

Photographes bretons et sensibilisation sur les bons gestes à adopter sur le terrain.

Dans le cadre de leur formation en BTS GPN (Gestion et Protection de la Nature) au lycée Suscinio de Morlaix, les étudiants Matthis Esnault, Gwendal Kuentz et Corentin Rivière avaient prévu d'organiser, le **Samedi 11 Avril dernier à Traon Nevez** sur la commune de Plouezoc'h, une journée d'exposition photographique et d'animation nature sur l'estran. Regroupant au total huit photographes animaliers de la région ainsi que l'association Bretagne Vivante.

Au vu des circonstances actuelles depuis le début du confinement, cet événement a bien évidemment été annulé mais

heureusement pour vous, l'aventure continue avec la création de la page Instagram « [Une photo, un récit](#) ».

Le contenu publié chaque semaine représente des photos naturalistes agrémentés de récits, anecdotes et présentations des espèces animales ou végétales dans une démarche de sensibilisation, d'information pour le public, avec la possibilité pour eux d'interagir avec les photographes/naturalistes, dans les commentaires, qui seront ravis de répondre à toutes questions.

En effet, cette « période de pause » qu'a constitué jusqu'à tout récemment l'expérience du confinement représente encore pour beaucoup d'entre nous l'occasion de partager, tout simplement, avec autrui la beauté de la biodiversité, ses propres expériences, en apprendre toujours un peu plus sur la vie des animaux sauvages, si discrets, de nos régions, la manière de les observer sans les déranger, de repérer les indices de leur présence et de les photographier (techniques d'affût, d'approche ...) mais aussi surtout les bons gestes à avoir pour les préserver.

L'internaute pourra ainsi s'inspirer, s'abreuver d'informations et de connaissances, poser des questions ou simplement « surfer » pour le plaisir des yeux. Les auteurs du contenu sont, bien sûr, les photographes programmés à l'évènement du 11 Avril mais pas que ! Si vous êtes photographes animaliers et si vous aimez prendre la plume avec l'envie de partager des instants de vie sauvage, alors n'hésitez pas; contactez les étudiants pour qu'ils publient vos aventures sur leur page.

Photo : « Aigrette garzette » *Egretta garzetta* – Maëlle Hello

---

# Aventure sur l'estran : Alternative numérique pour un groupe d'étudiants.

Alors qu'ils organisaient dans le cadre de leur BTS GPN (Gestion et Protection de la Nature) un projet de sensibilisation concernant le littoral, Marion, Théo, Emma et Alix ont dû repenser leur projet. «*Aventure sur l'estran*» avait été construit en partenariat avec un EHPAD et un centre de loisirs et avait pour objectifs de transmettre des connaissances sur le littoral et de rassembler enfants et anciens pour un temps de découverte en extérieur suivi d'un moment d'échange et de création collective.

Face aux mesures de confinement, leur projet qui devait se tenir début avril à Carantec a été annulé. Les étudiants ont donc décidé de transférer leur projet sur le réseau social Instagram. Ces derniers ont donc créé un compte nommé «[aventure\\_sur\\_lestran](#)», sur lequel seront régulièrement postées des publications concernant l'estran, la faune et la flore que l'on peut y trouver. L'alternative numérique s'est présentée aux étudiants comme l'opportunité de transmettre des connaissances à un tout autre public que celui prévu initialement.

Si le confinement a contraint les étudiants à annuler leur projet de départ, l'adaptation numérique qu'ils proposent a permis d'apprendre de nouvelles choses sur le littoral pendant cette période quelque peu spéciale. D'ailleurs, leur projet peut encore profiter aux personnes éloignées des côtes bretonnes !

# Carte sur les bons gestes à adopter sur le littoral

Deux étudiants en BTS Gestion et Protection de la Nature au lycée morlaisien de Suscinio, Sven NORMANT et Guillaume LE GUEN ont mené un projet d'initiative et de communication (PIC) qu'ils ont dédié à l'ornithologie, notamment aux oiseaux du littoral breton.

Les étudiants ont donc créé une carte sur « les bons gestes à adopter sur le littoral ». Au format d'une carte postale, l'idée est qu'elle soit facile à transporter et pratique d'utilisation. Elle cible les dérangements occasionnés sur les oiseaux lors de nos balades ou de la pratique de certains loisirs.

La carte possède plusieurs cases, une expliquant le rôle de la marée, une autre ce qu'est un limicole. Au verso de la carte, quelques gestes à adopter afin de respecter le littoral et ses habitants.

La réalisation de la carte a été appuyée par Gwladys Daudin, chargée de mission Natura 2000 en Baie de Morlaix ainsi que par David Hemery de l'association Bretagne Vivante. L'Office français de la Biodiversité souhaite justement diffuser cette carte à plus grande échelle, notamment lors de contrôles effectués sur le terrain.

Les étudiants souhaitent, par cette carte, sensibiliser les promeneurs au fait que la plage se partage et qu'elle est un espace vital pour de nombreux oiseaux, et bien d'autres êtres

vivants. Il y a d'ailleurs pleins de façons de profiter de la plage sans impacter négativement ses habitants !

Voici donc la fameuse carte (recto en premier et verso en second) :

**QUELQUES GESTES À ADOPTER**

Pensons aux limicoles qui bordent nos côtes

**Tenons Médor en laisse**

Nos compagnons aiment s'adonner à une course aux oiseaux. Cela provoque un immense stress et une dépense d'énergie qui peut leur être fatale. De plus, les chiens sont interdits sur certaines plages l'été.

**Observons**

Regardons ce qui nous entoure et portons attention aux êtres vivants qui partagent notre environnement. Ce sont des êtres fragiles qui méritent notre intérêt.

**Partageons la plage**

Sur nos plages, restons à bonnes distances de nos oiseaux qui suivent le va-et-vient de la mer pour se nourrir. La marée basse laisse plus d'espace pour se côtoyer et réduire notre impact.

MORLAIX communauté  
Bretagne Vivante  
OFB OFFICE FRANÇAIS DE LA BIODIVERSITÉ  
SUSICINIO MORLAIX

© Normant Sven

*Pour vous éclater durablement sur le littoral breton, vous pouvez consulter C-monspot [www.c-monspot.fr](http://www.c-monspot.fr)*

**LES BONS GESTES**



**OISEAUX DU LITTORAL**

Pensons aux limicoles qui bordent nos côtes

**Grands voyageurs, les migrations et l'hivernage les obligent à reprendre des forces vitales**

**Le limicole**

Limicole provient de "limus" limon en latin et de "colo" habiter. Vous l'aurez compris, ce sont les habitants de nos vasières, plages et zones humides. Ces échassiers trouvent leur nourriture dans la vase et le sable (invertébrés).



**Le rôle de la marée**

Les limicoles se nourrissent à marée basse, ils n'ont donc pas beaucoup de temps devant eux, leurs rythmes de vie sont dictés par la marée. Le dérangement occasionne une dépense énergétique inutile pour les limicoles, source d'épuisement.



**Portrait de Bécasseau**

Le Bécasseau variable, ce petit limicole se reproduit dans les pays d'Europe du Nord. Il vient hiverner sur nos côtes en parcourant chaque année des milliers de kilomètres. Il se nourrit principalement de mollusques.



# Boulettes semoule/quinoa et échalotes

Petite recette rigolote pour manger la semoule autrement, sous forme de boulettes panées ! Comme part de céréales dans votre plat, comme petite entrée avec salade et autres crudités ou comme apéro avec une sauce, vous pouvez les servir comme vous en avez envie !

## Ingrédients :

- 300 g de semoule de blé
- 100 g de quinoa (facultatif si vous n'en avez pas ou n'aimez pas)

- 3-4 pommes de terres (moyenne ou petites)
- 2-3 poignées de farine (pas obligatoire)
- Chapelure (miettes de pain ou pain dur mixé marche très bien #zéro déchet)

## **Marinade :**

- 4 échalotes
- 1 c-à-c de sel
- 1-2 pincée de poivre, et autres épices/condiments à votre goût (moutarde, muscade, curry, cannelle, etc.)
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s d'eau

Remarques : Les dosages sont un peu imprécis, n'hésitez pas à modifier/améliorer la recette !

P-S : On vous le répète peut-être beaucoup mais c'est très important : il est (plus que) préférable de choisir des ingrédients cultivés près de chez vous, au moins en France, voire dans les pays limitrophes, et d'éviter les produits importés d'autres continents.

## **1) Cuisson**

Faire cuire à l'eau les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles s'écrasent bien (environ 20 min), baissez le feu lorsque l'eau bout.

Parallèlement, faire bouillir de l'eau pour cuire la semoule et le quinoa. Vous pouvez mélanger les deux, la semoule cuira plus longtemps mais cela vous facilitera les étapes suivantes.

## **2) Marinade**

Émincez les échalotes et versez-les dans un bol contenant les autres ingrédients pour les faire mariner. Laissez reposer.

Préparez aussi à côté de vous un petit bol avec de la chapelure dedans qui servira pour l'étape suivante.

### **3) Formation des boulettes :**

Lorsque les pommes de terre et la semoule/quinoa sont cuits (égouttez-les si besoin), mélangez-les tous ensemble avec la marinade et la farine (pas obligatoire mais utile si vous n'avez pas assez de pommes de terre). Écrasez bien les pommes de terre et continuez à mélanger jusqu'à ce que tout se tienne à peu près. Vérifier l'assaisonnement à ce moment et rajouter condiments et/ou épices si besoin.

Si la préparation est encore trop chaude, récupérez-en un peu avec 2

c-à-s pour former une boule. Ensuite, lorsqu'elle a un peu refroidi, roulez-la

dans votre main et, si elle se tient bien, roulez-la dans le bol de chapelure.

### **4) Passage à la poêle**

Mettez la boule dans une poêle huilée sur le feu (doux) et faites

d'autres boulettes. Augmentez le feu pour bien saisir les boulettes réalisées,

et en parallèle, vous pouvez continuer à en faire d'autres pendant la cuisson

de la première série.

Retournez régulièrement les boulettes pour les dorer de tous les côtés,

puis stoppez la cuisson à la poêle lorsqu'elles sont à votre goût. Vous n'avez

plus qu'à déguster !

Bon appétit !